

Praticare lo snowboard, ma sicuro!

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport**

Band (Jahr): **51 (1994)**

Heft 12

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-999794>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Praticare lo snowboard, ma sicuro!

Lo snowboard, uno sport affascinante fatto di movimento, tecnica e divertimento, che riesce ad entusiasmare giovani e meno giovani. L'entusiasmo che sa suscitare porta però spesso chi lo pratica a sopravvalutarsi. Molti snowboarder si avventurano di conseguenza troppo presto e con del materiale inadeguato su piste troppo difficili per loro. Risultato: snowboarder insoddisfatti, sciatori irritati, infortuni. Tutto ciò può essere evitato!

Equipaggiamento

La metà degli snowboarder infortunati usa una tavola presa in prestito. Solo un infortunato su cinque sa che tipo di snowboard o attacchi utilizza. La scelta di un equipaggiamento adeguato dipende dall'uso che si intende farne, dal peso dello snowboarder e dalle sue capacità. Il mercato offre tavole per lo stile libero e per la discesa. Quanto agli attacchi, se ne distinguono due tipi: gli attacchi fissi, che richiedono delle scarpe rigide, e gli attacchi soft, per i quali occorrono delle scarpe soft. Tutti gli attacchi devono disporre di una cinghia di ritenuta e di una piastrina antiscivolo con cui si può stare sicuri in piedi sulla tavola quando si usa un mezzo di trasporto. Sul mercato sono disponibili anche degli attacchi di sicurezza con stopper per snowboard.

Gli snowboarder si feriscono più spesso alle mani, ai gomiti e alle

spalle che gli sciatori. I bambini riportano in più facilmente gravi ferite alla testa, spesso causate da altri utenti della pista. Un buon casco dalla calotta esterna rigida permette di prevenire tali ferite.

Prima di prendere a noleggio o acquistare del materiale da snowboard, fatti consigliare dal personale di vendita o da un insegnante di snowboard.

Porta sempre indumenti impermeabili, possibilmente con protezioni per le ginocchia e per il sedere, guanti da snowboard con protezione per i polsi e occhiali da sole adatti.

Formazione

Uno snowboarder infortunato su due è un principiante con appena tre giorni di pratica. Fare da se con una tavola presa in prestito non è il modo migliore per apprendere lo snowboard. Conviene frequentare

dei corsi offerti da insegnanti di snowboard qualificati, nei quali si può apprendere in modo sistematico tecniche di snowboard sicure e il comportamento corretto da tenere sulle piste.

Se sei un principiante, frequenta un corso di formazione elementare tenuto da un insegnante di snowboard riconosciuto in una scuola di snowboard ufficiale o in un club di snowboard.

Se hai tra i 10 e i 20 anni puoi apprendere lo snowboard in un apposito corso offerto da Gioventù e Sport. Gli uffici cantonali G+S ti forniranno volentieri ulteriori informazioni.

Anche se hai già una certa pratica nello snowboard, faresti bene a partecipare ad un campo di snowboard in modo da ottenere maggiore abilità e sicurezza.

Preparazione

Se pratichi diversi sport nel corso dell'anno, sarai meglio preparato per la stagione di snowboard.

Controlla il tuo equipaggiamento prima della stagione.

Fai degli esercizi di riscaldamento, in particolare prima della prima discesa la mattina e dopo le pause.

Snowboard sulla pista

Le dieci regole FIS costituiscono delle «regole di circolazione» riconosciute. Esse valgono per tutti gli utenti della pista e sono vincolanti secondo la prassi giuridica:

1. Non mettere in pericolo o danneggiare altre persone.
2. Adeguare il modo di sciare e la velocità alle proprie capacità e alle condizioni esistenti.
3. Rispettare la traiettoria degli sciatori che precedono.
4. Sorpassare a distanza appropriata.
5. Prima di partire guardare a monte.
6. Stazionare al bordo della pista o in punti ben visibili.
7. Salire e scendere unicamente al bordo della pista.
8. Rispettare le demarcazioni e la segnaletica.
9. Prestare soccorso ed avvertire il servizio di salvataggio, in caso d'infortunio.
10. Le persone coinvolte in un infortunio e gli eventuali testimoni sono tenuti a fornire le generalità.

La Commissione svizzera per la prevenzione degli infortuni su discese da sci e piste da fondo (SKUS) ha



